

Herstel Yoga bij chronische ziekte & kanker

DR. PETER HAIMA

Herstel Yoga kan lichamelijke en psychische klachten verlichten bij chronische aandoeningen zoals kanker, COPD, vermoeidheidssyndroom, aandoeningen van rug-nek-schouders, fibromyalgie, slapeloosheid en stress.

Herstel Yoga maakt gebruik van veilige en effectieve mind-body technieken uit o.a. yoga, mindfulness, en ademtherapie. Alle oefeningen zijn er op gericht het zelf-herstellend vermogen van de mens te versterken en lichamelijke en psychische klachten te verminderen. Er wordt geoefend in kleine groepen en er is veel individuele aandacht. Een persoonlijke intake is onderdeel van het programma.

VERMINDERT	VERBETERT	REFERENTIES (zie pag. 2)
vermoeidheid, slapeloosheid	algehele gezondheid	1,2,3,5,15, 16
pijn, misselijkheid	vitaliteit, energie	3,15,16
stress, angst, depressie	ademhaling, ontspanning	4,2,16,16,17,18
concentratie problemen	kwaliteit van leven	2,4,17,18
	immuun systeem	1,2,6,7,8,11-15



Veilige houdingen en bewegingen

Strekken, buigen en draaien van het lichaam, spieren worden aan – en ontspannen, organen worden gemasseerd. De doorbloeding van organen verbetert en de circulatie van lymfe vloeistof wordt gestimuleerd:

- Versterkt de werking van het immuunsysteem en algehele gezondheid.
- Flexibiliteit, kracht, coördinatie en evenwicht verbeteren.



Ademtechnieken

Kalmeren en vertragen van de ademhaling door middel van de buikademhaling (middenrif) activeert het parasympatisch zenuwstelsel:

- Betere ademhaling, meer zuurstof, energie en vitaliteit.
- Lichamelijke en geestelijke ontspanning (relaxatie response).
- Verlaging bloeddruk en verbeterd hartritme (hrv en hart coherentie).
- Circulatie lymfe verbetert door beweging van het grootste lymfevat (ductus thoracicus).
- Immuunsysteem wordt geactiveerd.



Mindfulness

Aandacht en bewustzijn tijdens de gehele sessie. Alle lichaamssensaties, mentale en emotionele reacties worden op milde wijze opgemerkt:

- Meer rust, lichaamsbewustzijn en concentratie.
- Minder pijnklachten, zorgen en angst, meer in het hier en nu.
- Meer zelfvertrouwen en een vriendelijke relatie met het lichaam.



Compassie

Het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden van onszelf en een ander. Zelf-compassie blijkt bevorderlijk te zijn voor ons psychisch en lichamelijk welzijn en activeert het parasympatisch zenuwstelsel. Het trainen van zelf-compassie is een belangrijk onderdeel van herstel yoga om de impact van de ziekte en klachten te verzachten en meer positieve emoties te activeren



Ontspanning

Ontspanningsoefeningen tijdens en aan het einde van de sessie:

- Stress response wordt afgebouwd, ontspanningsresponse geactiveerd
- Volledige fysieke, mentale en emotionele ontspanning, herstel van inspanning.

Voetnoten:

¹ Yoga versterkt het immuunsysteem

Yoga verbetert de fysieke, mentale en emotionele fitheid en induceert een ontspanningsresponse. Dit heeft een positieve uitwerking op het immuunsysteem. Daarnaast laten vele studies zien dat yoga en andere meditatieve oefeningen leiden tot activatie van de lymfocyten [11-15]. In één studie werd een yoga groep die zachte bewegingen, ademhalingsoefeningen en meditatie uitvoerde vergeleken met een groep die wandelde en ontspanningsmuziek beluisterde. In de yoga groep werden 3x meer genen geactiveerd in de lymfocyten (T-, B- en NK-cellen) en monocytten [11-15].

² Effect van beweging en yoga op recidief en overleving na kanker

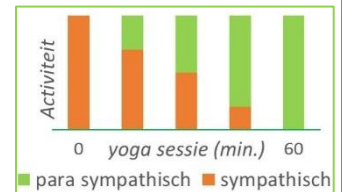
Vele studies [6-8] laten een inverse relatie zien tussen beweging en mortaliteit na de diagnose kanker, m.n. bij borst- darm en prostaat kanker. In één studie zag men 11 jaar na de diagnose borstkanker significant minder mortaliteit onder vrouwen die gezonde voeding en fysieke activiteit combineerden met yoga ademhalingstechnieken, dan in de controle groep [8].

³ Positieve epigenetische effecten

Een door yoga en meditatie sessie opgewekte ontspanningsrespons zorgde bij deelnemers voor grote veranderingen in genexpressie. Genen die geactiveerd werden hadden te maken met het immuunsysteem, energiestofwisseling en insulineafgifte. Genen die gedeactiveerd werden hingen samen met ontstekingsreacties en stress. Daarnaast waren bloeddruk, hartslag en ademhalingsfrequentie gezakt. Alle veranderingen hielpen het lichaam beter te reageren op chronische psychologische stress [9,10].

⁴ Positief effect op autonome zenuwstelsel

Yoga beoefening, ademtechnieken, mindfulness en compassie [19] leiden tot de-activatie van de stress response (fight & flight) en activatie van de relaxatie response (rest & digest). Dit is o.a., het gevolg van het directe positieve effect op het autonome zenuwstelsel, de activiteit van het sympathische deel vermindert en het parasympathische zenuwstelsel wordt geactiveerd (grafisch weergegeven in de figuur rechts).



Deelnemen aan Herstel Yoga?

Herstelyoga is een zachte vorm van yoga en is ook geschikt voor mensen die beperkt zijn in hun beweging. De oefeningen worden afgestemd op jouw mogelijkheden. Na positief advies van je arts of doorverwijzing door een erkende Integrative Medicine specialist, doen we een individuele intake om je klachten en mogelijkheden te bespreken. Een eerste privé les is onderdeel hiervan en je ervaart meteen de helende werking van herstelyoga. Daarna kun je kiezen voor privé sessies of deelname aan herstelyoga groepslessen.

Waar? Op dit moment wordt herstel yoga volgens deze methode uitsluitend gegeven bij Life-Force Yoga - Westervoort door dr. Peter Haima. Hij is een gecertificeerd yoga & mindfulness docent en aangesloten bij de beroepsverenigingen voor yoga docenten (VYN) en mindfulness trainers (VMBN). Hij werkt samen met ziekenhuis Rijnstate en vanuit het Integrative Medicine spreekuur kunnen mensen naar hem worden doorverwezen. Groepslessen zijn momenteel op dinsdag (10:30-12:00) en woensdag (9:30-11:00). | www.life-force.nl | info@life-force.nl . Binnenkort zullen andere yogascholen volgen.

Wetenschappelijke referenties:

1. Taso CJ et al. **The effect of yoga exercise on improving depression, anxiety, and fatigue in women with breast cancer: a randomized controlled trial.** J Nurs Res. 2014; 22(3):155-64. [LINK naar artikel.](#)
2. Kuan-Yin Lin et al. **Effects of Yoga on Psychological Health, Quality of Life, and Physical Health of Patients with Cancer: a Meta-Analysis.** Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Volume 2011. [LINK naar artikel.](#)
3. J. E. Bower. **Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: A randomized controlled trial.** Cancer. 2012 Aug 1; 118(15): 3766–3775. [LINK naar artikel.](#)
4. Kavita D. **Randomized, Controlled Trial of Yoga in Women With Breast Cancer Undergoing Radiotherapy.** J Clin Oncol. 2014, 32(10): 1058–1065. [LINK naar artikel.](#)
5. Janice K. Kiecolt-Glaser et al. **Yoga's Impact on Inflammation, Mood, and Fatigue in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial.** J Clin Oncol. 2014 Apr 1; 32(10): 1040–1049. [LINK naar artikel.](#)
6. Ballard-Barbash, R et al. **Physical activity, biomarkers, and disease outcomes in cancer survivors: A systematic review.** Journal of the National Cancer Institute, 2012. 104, 815–840. [LINK naar artikel.](#)
7. Friedenreich CM et al. **Physical Activity and Survival After Prostate Cancer.** Eur Urol. 2016 Jan 7. S0302-2838(15)01241-5. [LINK naar artikel.](#)
8. Barbara L. Andersen et al. **Psychologic Intervention Improves Survival for Breast Cancer Patients. A Randomized Clinical Trial.** Cancer. 2008 Dec 15; 113(12): 3450–3458. [LINK naar artikel.](#)
9. Dusek JA et al. **Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response.** PLoS ONE 1 July 2008 Vol.3 Issue 7. [LINK naar artikel.](#)
10. Bhasin MK1 et al. **Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways.** PLOS ONE 1 May 2013 | Volume 8 | Issue 5. [LINK naar artikel.](#)
11. Su Qu et al. **Rapid Gene Expression Changes in Peripheral Blood Lymphocytes upon Practice of a Comprehensive Yoga Program.** PLOS ONE | www.plosone.org 1 April 2013 | Volume 8 | Issue 4 | e61910. [LINK naar artikel.](#)
12. Li QZ et al. **Genomic profiling of neutrophil transcripts in Asian Qigong practitioners: a pilot study in gene regulation by mind-body interaction.** (2005) J Altern Complement Med 11: 29–39. [LINK naar artikel.](#)
13. Sharma H et al. **Gene expression profiling in practitioners of Sudarshan Kriya.** (2008) J Psychosom Res 64: 213–218. [LINK naar artikel.](#)
14. Black DS et al. **Yogic meditation reverses NF-kappaB and IRF-related transcriptome dynamics in leukocytes of family dementia caregivers in a randomized controlled trial.** (2012) Psychoneuroendocrinology. [LINK naar artikel.](#)
15. Tara Prinsterer. **Yoga for cancer.** Healing arts press, Rochester Vermont 2014.
16. Barrie Casselith. **Survivorship, evidence based guide for cancer patients on using complementary therapies.** Spary publishing LLC, Ann Arbor, MI, 48104 USA.
17. Gary H. Lyman et al. **Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment: ASCO Endorsement of the SIO Clinical Practice Guideline.** JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY March 2018 [LINK naar artikel.](#)
18. Stellar JE, Cohen A, Oveis C, Keltner D. **Affective and physiological responses to the suffering of others: compassion and vagal activity.** J Pers Soc Psychol. 2015 Apr;108(4):572-85. [LINK naar artikel.](#)